Fraises des bois

Tapas

saep

Les tapas

Emblématiques de la gastronomie espagnole, les tapas ont depuis longtemps quitté les frontières de leur Andalousie natale pour conquérir les papilles des gastronomes du monde entier. L'intérêt qu'elles suscitent tient largement au pouvoir d'évocation d'une joie de vivre et d'un esprit festif dont les Espagnols ont le secret et qui tranche avec les modes de restauration plus classiques qui ont cours dans le reste de l'Europe. Car, bien plus qu'une particularité gastronomique, les tapas sont une pratique sociale. Simples et peu onéreuses, elles permettent de se restaurer régulièrement à l'extérieur de chez soi et de profiter ainsi d'une ambiance chaleureuse et conviviale.
Seul ou accompagné, à l'heure du déjeuner, du dîner ou encore au moment de l'apéritif, il est fréquent de pousser la porte d'un bar à tapas pour se mêler à une foule bruyante et joyeuse et de choisir sur le comptoir, parmi une offre abondante et appétissante, quelques bouchées, un verre de vin que l'on dégustera le plus souvent debout ou au comptoir.

Les tapas, qui signifient littéralement couvercles, sont des amuse-bouches qui, sous diverses formes, déclinent, en miniature, la richesse de la cuisine traditionnelle espagnole et celle de ses terroirs. Le principe étant qu'elles doivent pouvoir se déguster facilement, avec les doigts et sans s'attabler. Elles sont donc généralement présentées sous forme de bouchées, de canapés, de brochettes ou dans de petites cassolettes appelées cazuelitas dont on pique le contenu avec un palillo, petite pique en bois, ou avec une petite fourchette. L'éventail des tapas est large, allant de la simple rondelle de chorizo à la composition la plus élaborée, et varie suivant les régions et les produits que l'on y trouve.

Les versions divergent quant à l'origine des tapas. Selon certains, elles auraient fait leur apparition au Moyen Âge, sous le règne du roi Alfonso X, qui, soucieux de la santé de ses sujets, imposa aux taverniers que quelque chose à grignoter soit servi avec toute boisson alcoolisée.

Pour d'autres, ce sont les taverniers qui prirent l'habitude de couvrir les verres de vin d'une tranche de jambon, de saucisson ou d'une petite assiette afin de les protéger des insectes ou d'en conserver l'arôme. Cette habitude s'est en tout cas rapidement généralisée à travers toute l'Espagne pour devenir une véritable et incontournable tradition.
À tel point qu'aujourd'hui il existe une infinité de tapas et que chaque cuisinier, chaque bar à tapas a sa propre spécialité.
Charcuteries, poissons, crustacés et mollusques, légumes, condiments..., les nombreux ingrédients dont regorgent les différentes provinces espagnoles se combinent dans ces délicieuses bouchées colorées témoignant souvent d'une grande habileté et d'un exceptionnel sens de la composition.
Car l'esthétique tient une grande place dans « l'art des tapas », la présentation est capitale pour attirer le chaland qui cherche quelque chose à piquar, à grignoter, et c'est d'abord avec les yeux qu'il dégustera ces variations colorées.

Les ingrédients de base

La charcuterie

Salaisons et charcuteries font partie des fleurons de la gastronomie espagnole.

- Le chorizo : plus ou moins doux ou fort, c'est un saucisson à base de viande de porc ou de porc et de bœuf et parfumé de piment. La plupart se dégustent crus mais il existe aussi une variété à poêler.

Les jambons :

- Le serrano : c'est un jambon cru de montagne élaboré à partir de porc blanc et affiné entre 7 et 14 mois ;
- Les jambons ibériques : la pata-negra et le jabugo sont en revanche fabriqués à partir de cochon noir élevé dans les régions montagneuses de l'ouest de l'Espagne. Le jabugo provient généralement de la province d'Huelva. La qualité de ces jambons dépend de l'alimentation des porcs (glands ou céréales) et des conditions d'élevage (pâturages...).
- Le lomo : filet mignon de porc séché au sel ou à l'air libre légèrement affiné ; cette spécialité espagnole a l'aspect du bacon.
- La morcilla : c'est une sorte de boudin noir dont la composition varie selon les régions. Au sang de porc sont associés du riz, du piment, des oignons, de l'ail...

Et aussi les llonganissas (saucisses sèches catalanes), les salsichones (saucissons secs et fumés), les butiffaras (petits boudins noirs ou blancs de Catalogne)...

Les poissons, crustacés et mollusques

Les côtes hispaniques regorgent de produits de la mer dont les Espagnols raffolent et qu'ils accommodent selon de multiples recettes : sardines, crevettes, gambas, langoustines, crabes, pétoncles, noix de Saint-Jacques, moules, morues, poulpes, seiches, supions (variété de petite seiche), anchois, calamars, chipirons... On sert la plupart des mollusques en tapas, dans des cassolettes en terre appelées cazuelitas.

Les légumes

Champignons, tomates, poivrons, pimientos (petits poivrons rouges cultivés dans la région de Navarre), guindillas (petit piment vert de Navarre), asperges, artichauts, piments verts, pommes de terre, olives vertes ou noires, aubergines, courgettes, fèves...

Les fromages

L'Espagne produit une grande variété de fromages dont voici quelques représentants.

- Manchego : fromage à pâte dure, à base de lait de brebis et originaire de la région de « la Mancha », en Castille.
- Garrotxa : fromage de chèvre de Catalogne.
- Zamorana : fromage à base de lait de brebis, originaire de Castille.
- Fromage des Cabrales : fromage bleu de lait de vache ou de chèvre et brebis produit dans les Asturies.
- Mahon : fromage de lait de vache fabriqué dans les îles Baléares.

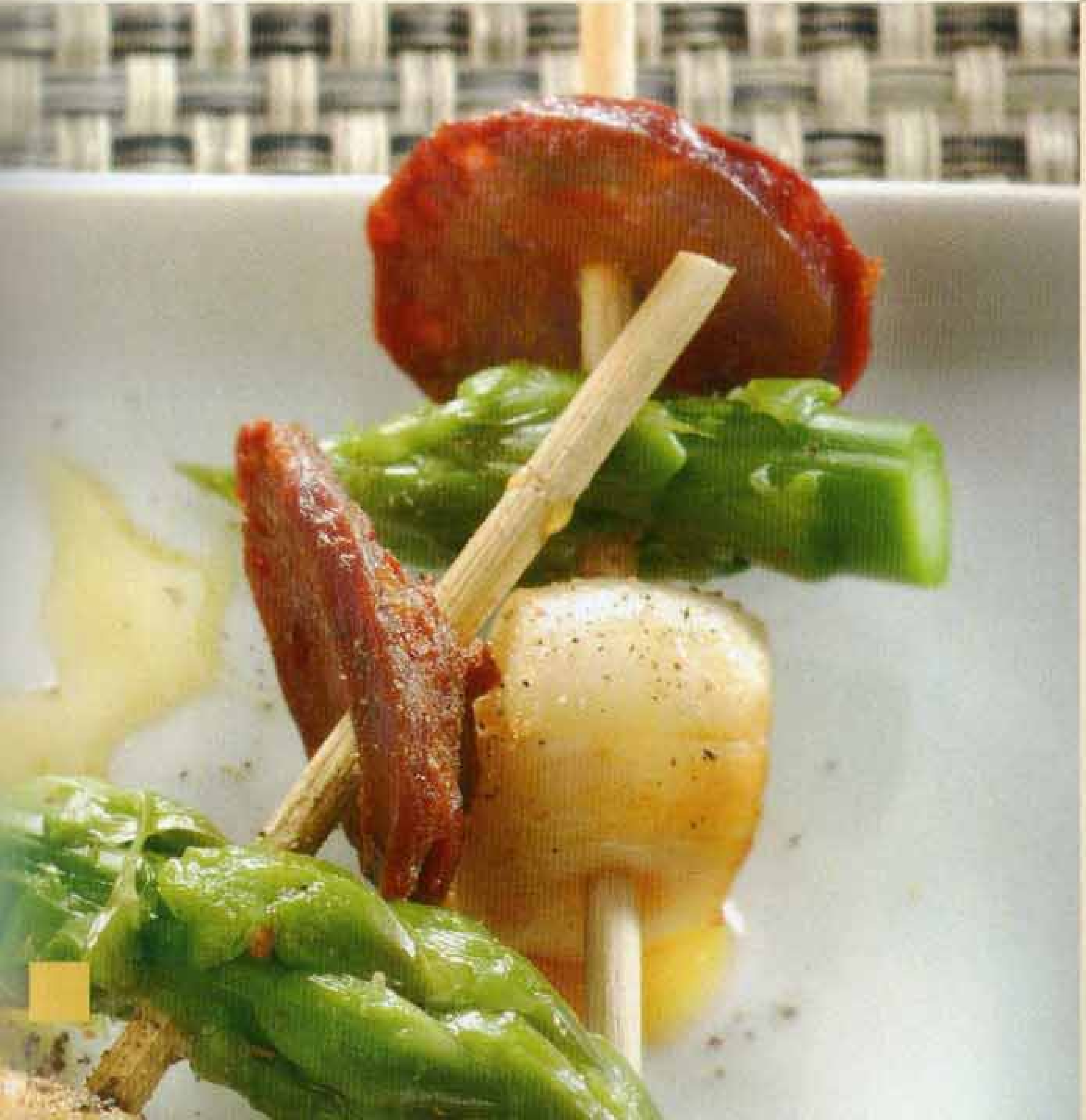
- Iberico : fromage à pâte dure de Castille, aux laits mélangés.

Les condiments et les assaisonnements

Les épices ne sont pas très présentes dans la cuisine espagnole ; en revanche, l'huile d'olive, l'ail, l'oignon en sont les condiments principaux.
On trouve aussi le paprika, le piment de Cayenne, le piment d'Espelette, le pimenton, épice qui ressemble au paprika fabriquée à partir de piments rouges séchés et broyés, le thym et le laurier ; sans oublier le vinaigre de xérès et la mayonnaise, que l'on utilise pour relever et accompagner les plats.

Préparation et présentation des tapas

Les tapas n'ont pas besoin d'une présentation très sophistiquée, un côté rustique se prête bien aux origines populaires de ces bouchées...



On peut aussi les associer avec quelques verrines et cuillères pour mises en bouche.
Pour les présenter, on pensera aux planches à découper en bois, aux plateaux, aux plats de service ou bien sûr aux petites coupelles en terre cuite, bols et assiettes à dessert individuelles...

Les ustensiles

- 1 planche à découper.
- 1 bon couteau.
- 1 presse-ail ou 1 mortier.
- 1 petite poêle pour faire revenir, sauter de petites quantités.
- 1 grande poêle pour la tortilla.
- 1 casserole.
- 1 passoire.
- 1 écumoire.
- Du papier absorbant.
- Du film alimentaire.
- Des piques en bois ou des cure-dents.

Tapas
Quelques préparations de base

La variété des tapas n'a de limite que celle de l'imagination des cuisiniers. Ludique et inventive, leur préparation est en général assez simple, en particulier celle des « pinchos » et banderilles, qui n'exigent aucun savoir-faire particulier. Elles constituent donc un excellent terrain pour exprimer sa créativité et tenter des expériences, tester de nouvelles saveurs ou des associations inédites.
Il n'est pas interdit de déborder largement le cadre des ingrédients traditionnels pour puiser dans d'autres répertoires culinaires.
Voici quelques préparations de base à partir desquelles vous pourrez laisser libre cours à vos envies pour créer vos propres tapas.

Pour 12 tranches de pain environ
Recette très facile
Recette économique
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 2 minutes

Ingrédients
1/2 baguette
1 gousse d'ail
1/2 tomate
Huile d'olive
Sel.

Pain catalan

1. Couper la baguette en biseau en 12 tranches. Les passer quelques minutes sous le gril du four jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.
2. Sortir les tranches de pain du four et les frotter avec la gousse d'ail puis avec le côté chair de la demi-tomate. Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler.

Les pains catalans sont à la base de nombreuses tapas, notamment les pinchos (canapés) ; ils peuvent aussi êtres dégustés tels quels ou avec un peu de charcuterie ou de la tortilla.

Pour 1/2 bol de mayonnaise
Recette facile
Recette économique
Préparation : 10 minutes

Ingrédients
1 jaune d'œuf extrafrais
25 cl d'huile d'olive
1 cuil. à café de vinaigre ou de jus de citron
Sel, poivre du moulin.

Mayonnaise

1. Placer le jaune d'œuf dans un bol, ajouter le sel et quelques tours de poivre. Émulsionner puis ajouter un petit filet d'huile, émulsionner à nouveau quelques secondes, jusqu'à ce que le mélange prenne. Verser le reste d'huile petit à petit toujours en fouettant.
2. Terminer en incorporant le vinaigre. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Pour 1 kg d'anchois
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 45 minutes
Repos : 12 heures

Ingrédients
1 kg d'anchois frais
60 cl de vinaigre de vin
1 gousse d'ail
1/2 botte de persil
2 cuil. à café de grains de poivre blanc
20 cl d'huile d'olive
Une ou deux pincées de piment
Sel, poivre blanc.

Anchois au vinaigre

1. Ôter la tête des anchois, les ouvrir pour retirer l'arête centrale, puis les vider et les rincer soigneusement sous l'eau. Procéder avec délicatesse pour ne pas les casser.
2. Étaler les filets d'anchois dans un plat creux, en couches successives.
3. Verser le vinaigre jusqu'à ce qu'ils soient recouverts. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner au frais une nuit entière.
4. Égoutter les anchois délicatement, les dresser dans un plat.
5. Éplucher, dégermer et hacher finement l'ail. Effeuiller et émincer le persil.
6. Écraser légèrement les grains de poivre pour libérer leur arôme.
7. Mélanger l'huile d'olive, le persil et l'ail. Assaisonner de sel, de grains de poivre blanc et d'une pincée de piment. Verser cette sauce sur les anchois. Servir immédiatement ou laisser mariner une nuit supplémentaire.

Poivrons marinés

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette économique
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 24 heures

Ingrédients
3 poivrons (vert, rouge et jaune)
10 cl d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre
1 cuil. à café de poivre en grains
2 gousses d'ail
Une pincée de piment d'Espelette
Sel.

1. Ouvrir les poivrons, retirer les graines et les membranes blanches puis les recouper en quartiers. Déposer ces quartiers, côté peau, dans un plat allant au four sous le gril.
2. Laisser griller une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse.
3. Transvaser les poivrons dans un saladier, couvrir hermétiquement avec du film étirable. Les laisser reposer 30 minutes au moins.
4. Peler les poivrons, puis les détailler en lanières. Disposer ces lanières dans un plat creux.
5. Préparer la marinade en mélangeant l'huile, le vinaigre, les grains de poivre légèrement écrasés, les gousses d'ail épluchées et hachées finement. Assaisonner d'une bonne pincée de sel et de piment d'Espelette.
6. Recouvrir les poivrons de cette sauce, couvrir et laisser mariner 24 heures au frais.

Escabèches (marinades)

Pour 1 kg de poissons, de crustacés ou de mollusques
Recette facile
Recette économique
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 13 minutes
Repos : 12 heures

Ingrédients
4 gousses d'ail
100 g d'oignons
100 g de carottes
1/2 cuil. à café de grains de poivre
10 cl d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
5 cl de vin blanc
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 feuilles de laurier
Sel.

1. Éplucher et émincer finement l'ail et l'oignon.
2. Peler, laver puis sécher soigneusement la carotte. La détailler en très petits dés.
3. Écraser légèrement les grains de poivre à l'aide d'un mortier.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle et y faire suer l'ail, l'oignon et les dés de carotte pendant 2 à 3 minutes.
5. Verser le jus de citron, le vin blanc et le vinaigre.
6. Incorporer les grains de poivre et les feuilles de laurier émiettées. Saler, porter à ébullition puis laisser réduire la sauce pendant 10 minutes à feu doux. Verser immédiatement sur les poissons, mollusques ou crustacés.
7. Servir immédiatement ou laisser mariner une nuit au frais.

Cette sauce se sert traditionnellement avec des sardines, des lisettes ou des moules. Elle accompagne aussi délicieusement tous types de poissons, de mollusques ou de crustacés.

Pinchos de thon au poivron rouge, page 14

Tapas

Pinchos et banderillas

Amuse-bouches à proprement parler, les « pinchos » et les « banderillas » sont très répandus dans l'univers des tapas. Il s'agit de plusieurs ingrédients assemblés par une pique en bois appelée « palillo ».
On déguste les « pinchos » au Pays basque, généralement présentés sur une tranche de baguette.
Les « banderillas », qui empruntent leur nom au vocabulaire de la tauromachie, sont de minibrochettes qui associent charcuterie, légumes, condiments ou poissons...

Pour 12 canapés
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Repos : 30 minutes

Ingrédients
1 poivron rouge
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
+ 1 filet
1/2 baguette
1 gousse d'ail
200 g de thon au naturel
Piment d'Espelette
Sel.

Pinchos de thon au poivron rouge

1. Ouvrir le poivron en 2 parties. Retirer le pédoncule, les graines et les membranes blanches avec la pointe d'un couteau. Recouper chaque partie en deux.
2. Placer les morceaux de poivron, côté peau, sous le gril du four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse.
3. Les transférer alors dans un bol, couvrir hermétiquement de film alimentaire et laisser reposer ainsi 30 minutes.
4. Peler les poivrons, découper chaque morceau en 3 rectangles.
5. Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les morceaux de poivron pendant 2 à 3 minutes.
6. Détailler la baguette en biseau, en 12 tranches fines. Les passer quelques minutes au four puis frotter l'une des faces de chaque tranche avec la gousse d'ail préalablement épluchée. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive. Saupoudrer de sel.
7. Répartir les morceaux de poivron sur les tranches de pain.
8. Détailler le thon en 12 morceaux et les disposer sur les poivrons. Piquer avec un cure-dent puis saupoudrer de piment d'Espelette.
9. Servir sans attendre.

Pinchos au crabe

Pour 12 canapés
Recette très facile
Recette chère
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients
1/2 baguette
1/2 tomate
1 filet d'huile d'olive
150 g de chair de crabe surgelée
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 filet de jus de citron
1 cœur de laitue
Paprika
Sel, poivre du moulin.

1. Couper la baguette en biseau, en 12 tranches fines.
2. Les passer au four quelques minutes pour les faire légèrement croustiller.
3. Frotter la demi-tomate, côté chair, sur chaque tranche de pain puis arroser de quelques gouttes d'huile d'olive.
4. Faire décongeler la chair de crabe en suivant les indications du paquet, puis l'écraser à la fourchette et la mélanger à la mayonnaise. Arroser d'un filet de jus de citron. Saler et poivrer si nécessaire.
5. Laver et essorer soigneusement le cœur de laitue.
6. Disposer une feuille de laitue sur chaque tranche de pain, la recouper éventuellement si elle est trop grande.
7. Déposer un peu de crabe mayonnaise au creux de chaque feuille. Piquer avec un cure-dents.
8. Saupoudrer de paprika avant de servir.

Canapés de pommes de terre aux anchois et aux olives

Pour 12 canapés
Recette facile
Recette économique
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients
250 g de pommes de terre
2 tomates
10 olives vertes
1 cuil. à soupe de mayonnaise
24 filets d'anchois
2 cuil. à soupe d'oignon haché.

1. Choisir des pommes de terre et des tomates bien rondes et de même diamètre.
2. Laver les pommes de terre et les faire cuire à l'eau pendant 15 minutes environ ; elles doivent rester un peu fermes.
3. Les éplucher, retirer les extrémités puis les détailler en 12 tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Les disposer à plat dans une grande assiette.
4. Couper les tomates en tranches de même épaisseur.
5. Hacher les olives vertes.
6. Étaler un peu de mayonnaise sur chaque tranche de pomme de terre puis couvrir d'une tranche de tomate.
7. Déposer 2 filets d'anchois en croix sur chaque tranche de tomate. Piquer l'ensemble avec un cure-dent puis parsemer d'olives et d'oignon haché.
8. Déguster immédiatement.

Pinchos au crabe

Pour 12 canapés
Recette facile
Recette chère
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Repos : 30 minutes

Ingrédients
1 poivron vert
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 baguette
1 gousse d'ail
1/2 tomate
2 tranches de serrano
12 œufs de caille
Une pincée de piment d'Espelette
Sel.

Pinchos de serrano et œuf de caille

1. Ouvrir le poivron en deux, retirer le pédoncule ainsi que les graines et les membranes blanches. Recouper chaque partie en deux.
2. Disposer les quartiers de poivron sous le gril du four pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse.
3. Transférer les poivrons dans un bol, couvrir hermétiquement d'un film plastique et laisser reposer ainsi pendant 30 minutes.
4. Peler les poivrons, les faire revenir à la poêle 2 à 3 minutes dans un peu d'huile d'olive puis les égoutter sur du papier absorbant. Couper chaque quartier en 3 morceaux.
5. Détailler la baguette en 12 tranches assez fines, les passer sous le gril du four des deux côtés jusqu'à ce que les bords commencent légèrement à dorer.
6. Frotter successivement l'une des faces de chaque tranche de pain avec la gousse d'ail épluchée puis avec la demi-tomate, côté chair. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive.
7. Détailler les tranches de serrano en 12 rectangles.
8. Disposer un morceau de poivron puis un rectangle de jambon sur chaque tranche de baguette.
9. Faire chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée, casser délicatement les œufs de caille en s'aidant avec la pointe d'un petit couteau. Laisser cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le blanc soit pris. Les retirer de la poêle avec une spatule, au fur et à mesure de leur cuisson, et les déposer sur les canapés. Saler légèrement et saupoudrer de piment d'Espelette.
10. Déguster chaud.

Pour 12 canapés
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 15 minutes
Repos : 35 minutes

Ingrédients
180 g de chair de tomates
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 branche de thym
1 feuille de laurier
Une pincée de sucre en poudre
1/2 baguette
120 g de manchego (ou à défaut de fromage de brebis)
2 tranches de serrano pas trop fines
12 olives noires dénoyautées
Sel, poivre du moulin.

Pinchos au manchego, serrano et confit de tomates

1. Égoutter la chair de tomates, faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et la faire revenir pendant 2 à 3 minutes. Saler, poivrer, ajouter la branche de thym et la feuille de laurier. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à petits frémissements. Retirer le couvercle, ajouter le sucre en poudre et laisser confire les tomates pendant 10 minutes environ. Retirer la feuille de laurier et la branche de thym.
2. Couper la baguette en biseau, en 12 tranches fines.
3. Tartiner chaque tranche de pain de confit de tomates.
4. Découper 12 tranches de manchego pas trop fines, de la taille des canapés, et les disposer sur les tranches de pain.
5. Passer ces toasts au four environ 10 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde.
6. Pendant ce temps, découper 12 rectangles de serrano de même taille que les toasts.
7. Sortir les canapés du four, ajouter les tranches de serrano puis les olives noires. Piquer l'ensemble avec un cure-dent pour le faire tenir.
8. Servir chaud.

Pinchos de serrano
et œuf de caille.
page 18

Pinchos au manchego, serrano et confit de tomates,
page 19

Pour 12 banderilles
Recette facile
Recette chère
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

4 asperges vertes fraîches ou surgelées
12 tranches fines de chorizo doux
12 pétoncles (ou petites noix de Saint-Jacques sans corail).

Banderilles de pétoncles au chorizo et aux asperges

1. Faire cuire les asperges 6 à 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter, retirer la partie inférieure si elle est un peu dure et filandreuse puis détailler chaque asperge en trois.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire rissoler les tranches de chorizo pendant 3 à 4 minutes à feu moyen. Les retirer de la poêle avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant. Les remplacer par les pétoncles. Les faire sauter 1 minute de chaque côté.
3. Enfiler sur une pique en bois la rondelle de chorizo, la noix de Saint-Jacques et le tronçon d'asperge.
4. Déguster chaud ou tiède.

Pour 12 banderilles
Recette facile
Recette chère
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 30 minutes

Ingrédients

1/2 poivron vert
12 petits champignons de Paris
12 grosses crevettes roses décortiquées
1 cuil. à soupe de mayonnaise.

Banderilles champignons, crevettes

1. Faire griller le demi-poivron vert, côté peau, sous le gril du four puis le laisser reposer 30 minutes dans un bol fermé hermétiquement de film alimentaire.
2. Peler le morceau de poivron et prélever 12 lanières fines.
3. Laver les champignons, séparer les têtes des queues. Citronner les têtes pour ne pas qu'elles noircissent.
4. Enfiler sur chaque pique en bois 1 champignon, 1 lanière de poivron, 1 crevette puis un soupçon de mayonnaise.

Banderilles de pétoncles au chorizo et aux asperges

Pour 12 banderilles
Recette facile
Recette chère
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
Repos : 2 heures

Ingrédients
4 gousses d'ail
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de jus de citron
Une pincée de piment d'Espelette
12 grosses crevettes roses décortiquées
3 fonds d'artichaut
2 tranches de jambon de Bayonne
1 cuil. à soupe de persil haché
Sel.

Banderilles de fond d'artichaut et de gambas marinées

1. Préparer la marinade : éplucher l'ail, ouvrir chaque gousse en deux, retirer le germe avec la pointe d'un couteau puis hacher l'ail.
2. Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le piment d'Espelette. Saler.
3. Placer les crevettes dans la marinade, remuer pour qu'elles s'en enrobent bien.
4. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner 2 heures au minimum.
5. Faire cuire les fonds d'artichaut 10 minutes à l'eau bouillante salée.
6. Les égoutter puis les couper en quatre.
7. Couper les tranches de jambon de Bayonne en 12 lanières.
8. Égoutter les crevettes au-dessus d'un récipient.
9. Verser la marinade dans une poêle, la faire chauffer et y faire sauter les crevettes pendant 3 à 4 minutes.
10. Enrouler les lanières de jambon autour des morceaux d'artichaut, ajouter les crevettes, utiliser une pique en bois pour faire tenir l'ensemble.
11. Disposer les banderilles dans un ramequin en terre, parsemer de persil haché et arroser du reste de marinade.
12. Déguster sans attendre.

Tapas
Tortilla

Cette omelette épaisse, traditionnellement à base de pommes de terre, est un des plats les plus célèbres de la cuisine espagnole. Coupée en petits morceaux, présentée dans une assiette et piquée de quelques cure-dents, elle constitue une tapa. Mais elle peut aussi s'associer à d'autres ingrédients pour former un « pinchos », une « banderillas ». On la déguste encore en « bocadillas » (en sandwich), glissée dans un petit pain. La réussite de la tortilla dépend essentiellement de la cuisson, veiller donc à ne pas la faire trop cuire pour qu'elle reste moelleuse à l'intérieur.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette économique
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients
400 g d'oignons
50 g de chorizo
25 cl d'huile d'olive
800 g de pommes de terre
9 œufs
Sel, poivre du moulin.

Tortilla aux pommes de terre

1. Peler et couper les oignons en fines lamelles.
2. Retirer la peau du chorizo et le détailler en petits morceaux.
3. Faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les oignons pendant 2 minutes, ajouter le chorizo, prolonger la cuisson 3 minutes supplémentaires.
4. Retirer l'ensemble de la poêle et l'égoutter sur du papier absorbant.
5. Éplucher, laver puis sécher soigneusement les pommes de terre. Les émincer en tranches fines.
6. Faire chauffer le restant d'huile d'olive et y faire frire les pommes de terre. Les égoutter sur du papier absorbant, les laisser refroidir.
7. Battre les œufs avec du sel et du poivre. Incorporer les pommes de terre, les oignons et le chorizo refroidi.
8. Huiler légèrement une poêle antiadhésive de 28 cm de diamètre environ. Lorsque la poêle est bien chaude, y verser le mélange. Faire tourner la poêle pour égaliser la surface, baisser le feu et cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes. Retourner la tortilla en s'aidant d'une assiette et prolonger la cuisson pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que l'autre côté soit doré. La tortilla doit rester moelleuse à l'intérieur.
9. Faire glisser la tortilla sur un plat et la découper en cubes pour la servir tiède ou froide.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette chère
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes
Repos : 24 heures

Ingrédients
400 g de morue
3 petits piments verts
2 gousses d'ail
1/2 bouquet de persil
1 oignon
Une pincée de piment doux ou de paprika
Une pincée de piment fort
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
9 œufs
Poivre.

Tortilla à la morue

1. Faire dessaler la morue pendant 24 heures dans un grand volume d'eau. Changer l'eau trois ou quatre fois.
2. Égoutter la morue, retirer la peau et les arêtes puis l'effeuiller.
3. Ouvrir les piments verts, retirer les pédoncules et les graines intérieures puis les couper en petits morceaux.
4. Peler, dégermer puis écraser l'ail au mortier ou au presse-ail.
5. Effeuiller puis hacher le persil.
6. Éplucher et émincer finement l'oignon, le faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail écrasé, les morceaux de piment vert, le persil, le piment doux et le piment fort.
7. Laisser cuire 5 à 6 minutes à feu doux. Ajouter la morue effeuillée et prolonger la cuisson, toujours à feu doux, 10 minutes environ, jusqu'à ce que les morceaux de morue soient dorés.
8. Retirer l'ensemble de la poêle et le laisser refroidir.
9. Battre les œufs avec un peu de poivre, ne pas saler. Incorporer le mélange morue-oignons-piments verts.
10. Huiler une grande poêle antiadhésive de 28 cm de diamètre environ et, quand elle est bien chaude, y verser la préparation.
11. Laisser cuire 8 à 10 minutes à feu doux, puis, à l'aide d'une assiette, retourner la tortilla pour la cuire sur l'autre face.
12. Au bout de 5 à 6 minutes, lorsque la tortilla est dorée des deux côtés, la retirer de la poêle afin qu'elle reste moelleuse à l'intérieur.
13. Découper la tortilla en petits cubes. Servir ces petits cubes, tièdes ou froids, piqués de cure-dents.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette économique
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
5 oignons
1 cm de chorizo
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
9 œufs
Sel, poivre du moulin.

Tortilla aux oignons

1. Éplucher et détailler les oignons en fines lamelles.
2. Couper le chorizo en petits dés.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons et les dés de chorizo pendant 5 minutes, à feu modéré.
4. Les retirer de la poêle puis les laisser refroidir quelques instants.
5. Battre les œufs avec du sel et du poivre. Incorporer les oignons.
6. Utiliser une poêle antiadhésive de 28 cm de diamètre environ. L'enduire légèrement d'huile avec du papier absorbant.
7. La faire chauffer et, quand elle est bien chaude, verser les œufs battus. Tourner la poêle pour répartir la tortilla. Laisser cuire 8 à 10 minutes sur feu doux.
8. Retourner la tortilla pour faire cuire l'autre face : placer une assiette sur la poêle puis retourner la poêle d'un coup sec, faire ensuite glisser la tortilla de l'assiette à la poêle à l'aide d'une spatule.
9. Poursuivre la cuisson 5 à 6 minutes.
10. Faire glisser la tortilla dans un plat, la découper en carrés de 3 cm de côté. Piquer quelques cure-dents dans les morceaux de tortilla, la déguster tiède ou froide.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
6 tomates
120 g de chorizo doux
2 oignons
2 gousses d'ail
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
9 œufs
Sel, poivre du moulin.

Tortilla à la tomate et au chorizo

1. Ébouillanter les tomates pendant 30 secondes, les rafraîchir immédiatement sous l'eau puis les peler, les épépiner et les couper en quartiers.
2. Couper le chorizo en tranches de 5 mm d'épaisseur.
3. Éplucher et hacher les oignons et l'ail.
4. Les faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive. Ajouter les quartiers de tomate et les tranches de chorizo, poursuivre la cuisson à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce que les tomates aient rendu leur eau.
5. Saler légèrement, poivrer. Transvaser dans un autre récipient et laisser refroidir.
6. Battre les œufs, assaisonner de sel et de poivre.
7. Incorporer le mélange tomates-oignons-chorizo.
8. Huiler légèrement, à l'aide de papier absorbant, une poêle anti-adhésive de 28 cm de diamètre environ et la faire chauffer.
9. Lorsqu'elle est bien chaude, verser les œufs battus, tourner la poêle pour répartir la tortilla.
10. Baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes. Retourner alors la tortilla dans une assiette et la faire glisser dans la poêle pour cuire l'autre côté pendant environ 5 à 6 minutes.
11. Lorsque la tortilla est dorée des deux côtés et encore moelleuse, la disposer dans un plat et la découper en carrés pour la servir tiède ou froide.

Tapas

Farcis, croquettes et beignets

Les tapas font aussi la part belle aux farces en tout genre qui permettent d'associer différemment arômes et textures. On les retrouve dans les empanadillas, déclinaisons individuelles des empanadas, chaussons fourrés très répandus en Espagne et en Amérique latine.
Elles se marient aussi aux légumes ou aux œufs et permettent des compositions appétissantes pleines de saveurs et de couleurs qui égayeront vos tables.
Quant aux incontournables croquettes, leur texture fondante remporte toujours un franc succès et doivent donc impérativement figurer dans tout assortiment.

Croquettes de morue,
page 36

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette chère
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes
Repos : 24 heures

Ingrédients
300 g de morue
600 g de pommes de terre
1 feuille de laurier
50 cl de lait
2 gousses d'ail
1 oignon
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 brins de persil
3 jaunes d'œufs
Piment d'Espelette
100 g de chapelure.

Croquettes de morue

1. Faire dessaler la morue dans un grand volume d'eau pendant 24 heures, en changeant l'eau régulièrement.
2. Cuire les pommes de terre avec leur peau pendant 20 minutes, à l'eau ou à la vapeur.
3. Retirer la peau puis les réduire en purée.
4. Placer les filets de morue et la feuille de laurier dans une sauteuse, verser le lait, ajouter de l'eau jusqu'à ce que les filets soient recouverts.
5. Porter à ébullition puis, dès les premiers frémissements, éteindre le feu, couvrir et laisser pocher ainsi 8 minutes.
6. Égoutter et laisser refroidir les filets. Retirer la peau et les arêtes puis émietter la chair.
7. Émincer finement l'ail et l'oignon, les faire revenir dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
8. Effeuiller puis hacher le persil.
9. Dans un saladier, mélanger intimement la purée de pommes de terre, la morue émiettée, l'ail, l'oignon et le persil haché.
10. Ajouter 2 jaunes d'œufs ainsi qu'une pincée de piment d'Espelette.
11. Battre le dernier jaune d'œuf dans un bol.
12. Former de petites boulettes de la taille d'une noix, les passer successivement dans le jaune d'œuf battu et la chapelure puis les faire dorer dans le reste d'huile d'olive bien chaude.
13. Égoutter les croquettes sur du papier absorbant avant de servir chaud.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes
Repos : 2 heures

Ingrédients
150 g de jambon serrano
1 oignon
12 cl d'huile d'olive
30 g de beurre
40 g de farine
50 cl de lait
2 œufs
Chapelure
Sel, poivre du moulin.

Croquettes de jambon

1. Hacher finement le jambon et l'oignon.
2. Faire revenir l'oignon dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
3. Préparer une béchamel en faisant fondre la moitié du beurre sur feu doux. Incorporer la farine en pluie, remuer jusqu'à obtenir une pâte, laisser cuire 2 minutes en remuant sans cesse.
4. Verser le lait petit à petit, toujours en remuant. Faire épaissir la béchamel 10 minutes environ sans cesser de remuer. Incorporer ensuite le beurre restant, en petites parcelles, saler, poivrer.
5. Mélanger puis ajouter le jambon et l'oignon haché.
6. Étaler la préparation en couche épaisse dans un plat. La réserver 2 heures au moins au réfrigérateur.
7. Lorsque la pâte a durci, façonner à la main des croquettes rondes ou ovales.
8. Battre les œufs dans un bol, étaler la chapelure sur une assiette plate.
9. Plonger les croquettes dans les œufs battus puis les rouler dans la chapelure.
10. Faire dorer les croquettes par petites quantités dans l'huile chaude pendant 10 minutes environ.
11. Égoutter sur du papier absorbant et servir tiède ou chaud.

Empanadillas au thon et aux olives, *page 40*

Empanadillas au bœuf et aux poivrons, *page 41*

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes
Repos : 1 heure

Ingrédients
400 g de farine
1 œuf + 1 jaune
13 cl d'huile d'olive
4 tomates
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 œuf dur
1 petit oignon
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
250 g de thon à l'huile
Piment d'Espelette
Sel, poivre.

Empanadillas au thon et aux olives

1. *Préparer la pâte : placer la farine dans un saladier, y creuser un puits et y verser l'œuf préalablement battu, 10 cl d'huile d'olive, un peu de sel ainsi que 5 cl d'eau froide.*
2. *Pétrir l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte souple. Si la pâte colle aux doigts, ajouter un peu de farine, si elle est trop sèche, ajouter un peu d'huile.*
3. *Former une boule et l'enrouler dans un torchon, laisser reposer 1 heure.*
4. *Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante puis les peler. Les épépiner puis les couper en cubes.*
5. *Hacher les olives et l'œuf.*
6. *Éplucher et hacher l'oignon.*
7. *Faire chauffer le restant d'huile d'olive dans une poêle et y faire suer l'oignon pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les cubes de tomate, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 10 minutes environ. Retirer le couvercle et laisser l'eau s'évaporer 5 minutes environ.*
8. *Hors du feu, ajouter le thon préalablement égoutté et émietté ainsi que les olives vertes, l'œuf dur haché et une pincée de piment d'Espelette. Mélanger bien.*
9. *Étaler la pâte au rouleau, pas trop finement. Y découper, à l'aide d'un verre retourné ou d'un emporte-pièce, des disques de 8 cm de diamètre.*
10. *Déposer sur chaque demi-disque l'équivalent de 2 cuillerées à café de farce. Fermer les chaussons en repliant la moitié vide sur la farce. Sceller les bords en les pinçant.*
11. *Battre 1 jaune d'œuf et en badigeonner les chaussons.*
12. *Enfourner à 210°C (th. 7) pour 15 à 20 minutes.*

Pour 12 empanadillas environ
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 40 minutes
Repos : 1 heure

Ingrédients
400 g de farine
3 œufs + 1 jaune
15 cl d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 oignon
2 poivrons rouges
50 g d'olives vertes dénoyautées (7 olives environ)
250 g de bœuf haché
2 cuil. à soupe de coulis de tomates
1 cuil. à soupe de paprika
Une pincée de piment fort
1 cuil. à soupe de persil haché
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel.

Empanadillas au bœuf et aux poivrons

1. *Mélanger la farine, 1 œuf battu, 10 cl d'huile d'olive et une bonne pincée de sel. Ajouter 5 cl d'eau froide, pétrir l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux doigts. Ajouter un peu d'eau ou d'huile si la pâte est trop sèche et un peu de farine si elle est trop collante.*
2. *Enrouler la pâte dans un torchon, la laisser reposer 1 heure.*
3. *Faire durcir 2 œufs 10 minutes à partir de l'ébullition. Les écaler et les hacher.*
4. *Éplucher et hacher les gousses d'ail et l'oignon.*
5. *Ouvrir les poivrons, retirer le pédoncule, les graines et les membranes blanches. Les détailler en petits morceaux.*
6. *Hacher les olives vertes.*
7. *Faire revenir dans le restant d'huile d'olive l'ail, l'oignon et les poivrons pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la viande hachée, le coulis de tomates, le paprika et le piment. Saler. Mélanger et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les olives et le persil hachés.*
8. *Laisser refroidir la farce quelques instants puis incorporer les œufs durs.*
9. *Étaler la pâte au rouleau, pas trop finement. Y découper, à l'aide d'un verre retourné ou d'un emporte-pièce, des disques de 8 cm de diamètre.*
10. *Déposer 2 cuillerées à café de farce sur la moitié de chaque disque. Rabattre l'autre moitié pour fermer les chaussons. Pincer les bords pour les souder puis dorer les chaussons avec le jaune d'œuf battu.*
11. *Enfourner à 210°C (th. 7) pour 15 à 20 minutes.*

Pour 12 tartelettes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 55 minutes

Ingrédients
500 g d'oignons
8 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de piment doux
Une pincée de piment fort
120 g de pâte brisée
20 g de beurre
1/2 poivron rouge préparé selon la recette p. 11
1 morcilla de Burgos
Sel.

Tartelettes à la morcilla

1. *Éplucher et émincer les oignons. Les faire suer dans 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive chaude pendant 5 à 6 minutes. Saler, saupoudrer de piment doux et de piment fort et ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu doux en remuant fréquemment. Rajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.*
2. *Étaler la pâte au rouleau, et en garnir 12 petits moules préalablement beurrés. Enfourner à 210°C (th. 7) pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés.*
3. *Détailler le demi-poivron rouge en 12 lanières fines. Recouper chacune de ces lanières en deux dans la hauteur.*
4. *Couper la morcilla en 12 rondelles, faire frire quelques minutes ces rondelles dans le restant d'huile d'olive. Les retirer de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant.*
5. *Répartir les oignons confits dans les fonds de tarte, ajouter un morceau de morcilla, décorer de 2 petites lanières de poivron rouge entrecroisées. Servir sans attendre.*

Champignons farcis au chorizo

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
12 gros champignons
Le jus de 1 citron
2 gousses d'ail
1 petite échalote
1/2 bouquet de persil
150 g de chorizo
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Une pincée de piment d'Espelette
Sel.

1. Nettoyer les champignons sous l'eau.
2. Séparer les têtes des queues, citronner immédiatement les têtes pour éviter qu'elles ne noircissent, les réserver.
3. Éplucher l'ail et l'échalote. Effeuiller le persil. Retirer la peau du chorizo. Hacher finement tous ces ingrédients, sauf les têtes des champignons.
4. Faire revenir ce hachis dans l'huile d'olive. Saler légèrement, ajouter le piment d'Espelette.
5. Remplir les têtes de champignon de cette farce.
6. Disposer les champignons, farce vers le haut, sur la plaque du four. Enfourner pour 10 à 15 minutes à 180°C (th. 6).
7. Servir immédiatement.

Fonds d'artichaut farcis aux langoustines

Pour 6 personnes
Recette très facile
Recette chère
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Ingrédients
12 fonds d'artichaut pas trop gros
150 g de queues de langoustine décortiquées
150 g de petites crevettes roses, cuites et décortiquées
6 cuil. à soupe de mayonnaise
3 cuil. à soupe de persil haché
1 œuf dur
1 filet de jus de citron
Une pincée de piment d'Espelette
6 tomates cerise.

1. Faire cuire les fonds d'artichaut 10 minutes à l'eau bouillante salée puis les égoutter.
2. Hacher les queues de langoustine et les crevettes. Mélanger ce hachis avec la mayonnaise, le persil et l'œuf dur préalablement haché.
3. Ajouter un filet de jus de citron et une pointe de piment d'Espelette.
4. Farcir les fonds d'artichaut de cette préparation, décorer en posant au centre la moitié d'une tomate cerise.

Champignons farcis au chorizo

Champignons farcis au magret de canard et à l'œuf de caille

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 25 minutes

Ingrédients
12 gros champignons de Paris
Le jus de 1/2 citron
2 cuil. à soupe + 1 filet d'huile d'olive
125 g de magret de canard
50 g d'olives vertes
2 gousses d'ail
1 petite échalote
2 cuil. à soupe de persil
12 œufs de caille
Paprika.

1. Retirer les extrémités terreuses des champignons puis les nettoyer sous l'eau. Les sécher dans un torchon ou du papier absorbant. Séparer les têtes des pieds. Hacher grossièrement les pieds. Citronner les têtes pour éviter qu'elles ne noircissent. Huiler légèrement l'intérieur de chaque tête avec un pinceau de cuisine ou du papier absorbant.
2. Placer les champignons dans un plat allant au four, verser un peu d'eau au fond du plat et enfourner à 200°C (th. 7) pour 7 à 8 minutes.
3. Retirer le gras du magret et le couper en morceaux. Placer ces morceaux dans le bol du mixeur avec les olives pour les hacher.
4. Peler et dégermer les gousses d'ail. Les passer au presse-ail ou les écraser avec un mortier pour les réduire en purée.
5. Éplucher et émincer finement l'échalote, la faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail en purée. Ajouter les champignons.
6. Les faire suer dans l'huile d'olive, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Incorporer alors le magret, les olives hachées et le persil. Laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant sans cesse.
7. Farcir les têtes de champignon de cette farce, tasser pour obtenir une surface plane.
8. Enfourner pour 7 minutes. Retirer le plat du four et, en s'aidant d'un petit couteau, casser un œuf de caille sur chaque champignon. Cuire 4 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris.
9. Saupoudrer d'un peu de paprika avant de servir bien chaud.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette chère
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 24 heures

Ingrédients
400 g de morue
1 feuille de laurier
2 gousses d'ail
4 brins de persil
15 cl d'huile d'olive
10 cl de crème fraîche liquide
Une pincée de piment fort
600 g de pimientos del piquillo en boîte
Poivre du moulin.

Piquillos farcis à la brandade

1. Faire dessaler les filets de morue pendant 24 heures, dans un grand volume d'eau, au réfrigérateur, en changeant l'eau trois ou quatre fois.
2. Les égoutter puis les placer dans une casserole avec la feuille de laurier, recouvrir le tout d'eau froide et amener à ébullition. Dès les premiers frémissements, éteindre la flamme, couvrir et laisser pocher ainsi pendant 7 à 8 minutes environ. Égoutter et laisser refroidir.
3. Éplucher, et dégermer les gousses d'ail.
4. Effeuiller et ciseler finement le persil.
5. Retirer la peau et les arêtes puis mixer finement la chair du poisson avec l'ail.
6. Incorporer l'huile d'olive en filet, en fouettant vigoureusement avec un fouet ou une fourchette, pour obtenir une pâte onctueuse. Ajouter la crème et le persil ciselé, assaisonner de quelques tours de poivre et d'une pincée de piment fort. Ne pas saler.
7. Égoutter les pimientos dans une passoire, les farcir délicatement de ce mélange.
8. Les disposer dans un four et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Réchauffer à 180°C (th. 6) pendant 10 minutes.
9. Servir ces pimientos farcis chauds ou tièdes, ils se dégustent aussi froids.

Tapas
Cazuelitas

*On regroupe sous cette appellation les tapas chaudes traditionnellement préparées dans des petits plats en terre cuite, les « cazuelitas ».
Si l'on préfère aujourd'hui utiliser des ustensiles plus maniables, on peut néanmoins conserver cet esprit rustique en présentant les tapas dans des ramequins en terre cuite.*

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette chère
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 4 minutes
Repos : 2 heures

Ingrédients
6 gousses d'ail
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
1/2 cuil. à café de piment doux ou de paprika
1 pincée de piment fort
400 g de grosses crevettes roses décortiquées
1 botte de persil
3 biscottes
Sel, poivre.

Crevettes sautées à l'ail

1. Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.
2. Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le piment doux et le piment fort, saler et poivrer. Faire mariner les crevettes dans cette préparation pendant au moins 2 heures en remuant de temps en temps.
3. Effeuiller et ciseler le persil.
4. Écraser les biscottes pour les réduire en poudre.
5. Égoutter les crevettes au-dessus d'un récipient pour récupérer la marinade.
6. Faire chauffer la marinade dans une poêle, ajouter les crevettes et faire sauter pendant 2 minutes en mélangeant avec une spatule. Ajouter la chapelure de biscottes et prolonger la cuisson 2 minutes supplémentaires.
7. Récupérer les crevettes à l'aide d'une écumoire, les disposer dans un plat, saupoudrer de persil haché.

Servir ces crevettes accompagnées de pain, avec quelques piques en bois.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 23 minutes

Ingrédients
1 l de moules
4 gousses d'ail
10 cl d'huile d'olive
1 cuil. à café de paprika ou de piment doux
Une bonne pincée de piment d'Espelette
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
2 feuilles de laurier
1/2 cuil. à soupe de farine
Sel, poivre du moulin.

Moules à l'escabèche

1. Gratter les moules avec un couteau, retirer les barbes si nécessaire puis les rincer à grande eau.
2. Dans une sauteuse ou une grande poêle, les faire ouvrir sur feu vif puis les retirer du feu. Récupérer l'eau de cuisson, jeter celles qui ne se sont pas ouvertes, décoquiller les autres. Conserver la moitié des coquilles pour la présentation.
3. Faire revenir l'ail haché dans l'huile pendant 2 à 3 minutes, saupoudrer de piment doux et de piment d'Espelette. Ajouter la farine en pluie, mélanger quelques secondes puis verser l'eau des moules et le vinaigre. Incorporer les feuilles de laurier émiettées, saler et poivrer.
4. Laisser la sauce réduire à feu moyen 10 minutes environ.
5. Disposer les moules dans leur coquille, les napper de sauce, ajouter quelques piques en bois.
6. Les moules à l'escabèche se dégustent tièdes ou froides.

Elles peuvent aussi mariner une nuit dans la sauce, elles n'en seront que meilleures.

Poulpe à la Gallega

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette chère
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure 05 minutes

Ingrédients
1 poulpe de 1 kg
1 branche de thym
2 feuilles de laurier
3 pommes de terre
1 petit oignon
2 cuil. à café de paprika
Une bonne pincée de piment d'Espelette ou de piment fort
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
Gros sel.

1. Faire bouillir un grand volume d'eau non salée. Placer le poulpe dans une louche ou une petite passoire et le plonger trois fois dans l'eau frémissante ; cette opération est nécessaire pour l'attendrir (il est aussi possible de le congeler préalablement pendant 24 heures). Le faire ensuite cuire à l'eau pendant 35 à 45 minutes avec le thym et le laurier.
2. Vérifier fréquemment la cuisson à partir de 35 minutes, pour éviter qu'il ne soit trop cuit. Dès qu'il est tendre, le retirer de l'eau et l'égoutter.
3. Laver les pommes de terre, les cuire à l'eau salée pendant 20 minutes environ.
4. Éplucher et hacher l'oignon.
5. Égoutter les pommes de terre et le poulpe. Peler les pommes de terre et les détailler en rondelles. Détacher les tentacules du poulpe en s'aidant d'une paire de ciseaux puis couper le tout en rondelles.
6. Disposer les pommes de terre dans un plat, ajouter le poulpe au-dessus puis l'oignon haché.
7. Saupoudrer de paprika, de piment d'Espelette, de gros sel et arroser d'huile d'olive.
8. Il est aussi possible d'ajouter quelques lanières de poivron rouge poêlées à l'huile d'olive.
9. Servir chaud ou tiède avec quelques piques en bois.

Pour 6 personnes
Recette très facile
Recette économique
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure 10 minutes

Ingrédients
700 g de pommes de terre à chair ferme
20 cl + 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
400 g de tomates pelées en boîte ou de tomates fraîches, pelées et épépinées
2 gousses d'ail
1 gros oignon
2 cuil. à café de piment de Cayenne
Piment fort au goût
1 dosette de safran
1 cuil. à café de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de farine
1 filet de vinaigre de xérès
Sel.

Patatas bravas

1. Faire cuire les pommes de terre avec leur peau : démarrer la cuisson à l'eau froide salée et compter 5 à 10 minutes à partir de l'ébullition. Laisser les pommes de terre refroidir puis les éplucher et les détailler en cubes.
2. Faire frire ces cubes de pomme de terre dans 20 cl d'huile d'olive bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les égoutter sur du papier absorbant.
3. Égoutter les tomates dans une passoire, les couper en quartiers.
4. Hacher très finement l'ail et l'oignon.
5. Faire dorer l'ail et l'oignon quelques minutes dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, ajouter le piment de Cayenne et le piment fort ainsi que le safran.
6. Mélanger puis incorporer les quartiers de tomate et le sucre. Saler. Laisser cuire 5 minutes à feu moyen puis saupoudrer de farine, ajouter 10 cl d'eau, couvrir et laisser mijoter 30 minutes environ. Retirer le couvercle et laisser la sauce épaissir pendant 10 à 15 minutes.
7. Verser un filet de vinaigre de xérès et mélanger à nouveau. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, la sauce doit être bien relevée. Passer le tout au mixeur pour obtenir une sauce bien lisse.
8. Servir les pommes de terre chaudes, nappées de sauce tomate.

Tapas
Sopas, ensaladillas, sangrias...

Voici quelques accompagnements à associer avec des tapas pour un apéritif à la tonalité vraiment espagnole. Servir les gaspachos dans des carafes transparentes, répartir les salades dans des bols ou des ramequins en terre. L'idée est de garder l'esprit d'abondance et de choix des comptoirs des bars à tapas. Et pourquoi ne pas profiter de cette occasion pour une dégustation de vins espagnols ?

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 2 heures 20 minutes

Ingrédients
1 poivron vert
1 poivron rouge
100 g de pain rassis
1 kg de tomates
1 concombre
1 oignon
2 gousses d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
3 glaçons
Tabasco
Sel.

Gaspacho andalou

1. Ouvrir les poivrons en deux, retirer le pédoncule, les graines et les membranes blanches. Recouper chaque partie en deux.
2. Placer les quartiers de poivron, côté peau, sous le gril du four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse. Les transvaser dans un récipient creux, fermer hermétiquement avec du film alimentaire. Laisser reposer ainsi 20 minutes au moins.
3. Retirer la croûte des tranches de pain, émietter grossièrement la mie.
4. Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante puis les peler. Les détailler en quartiers et en retirer les graines.
5. Éplucher le concombre, le détailler en 4 tronçons. Les ouvrir en deux pour retirer les graines à l'aide d'une petite cuillère.
6. Peler l'oignon et les gousses d'ail. Émincer l'oignon, ouvrir les gousses d'ail en deux, retirer le germe avec la pointe d'un couteau.
7. Réserver un quart du concombre et un quartier de chaque poivron pour la décoration. Placer le reste dans un saladier avec les tomates, l'oignon émincé, les gousses d'ail, la mie de pain, l'huile d'olive, le vinaigre de xérès ainsi que les glaçons.
8. Mélanger bien puis couvrir et laisser macérer 2 heures, au moins, au réfrigérateur.
9. Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une préparation lisse et onctueuse. Si le gaspacho semble trop épais, ajouter un peu d'eau très froide. Saler et relever de quelques gouttes de Tabasco.
10. Détailler les légumes réservés en très petits dés, en parsemer le centre du gaspacho avant de servir.
11. Déguster très frais.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette économique
Préparation : 15 minutes
Repos : 2 heures

Ingrédients
1 kg de tomates bien mûres
200 g de pain rassis type pain de campagne
2 petites gousses d'ail
20 cl d'huile d'olive
1 filet de vinaigre de xérès
Piment doux et fort
Sel.

Salmorejo

1. Pratiquer deux incisions en forme de croix sur la base des tomates puis les plonger 30 secondes dans l'eau bouillante.
2. Les refroidir immédiatement sous l'eau puis les peler, les épépiner et les couper en cubes.
3. Les disposer dans un récipient.
4. Retirer la croûte des tranches de pain puis émietter grossièrement la mie.
5. Ajouter la mie aux tomates ainsi que les gousses d'ail préalablement épluchées et émincées, verser l'huile d'olive ainsi qu'un trait de vinaigre de xérès. Saler.
6. Mélanger puis laisser reposer 2 heures au minimum au frais.
7. Transvaser l'ensemble dans le bol du mixeur, mixer jusqu'à obtenir une soupe crémeuse et homogène.
8. Verser dans un récipient creux et assaisonner de piment doux et fort.
9. Ajouter 1 ou 2 glaçons si le salmorejo n'est pas assez frais.

Le salmorejo se sert très frais comme une soupe, agrémenté d'un œuf dur haché et de quelques lanières de serrano ou de jambon de Bayonne, de morue cuite émiettée ou de petits cubes de pommes de terre frits.

Il se déguste aussi façon pinchos (canapés), tartiné sur des rondelles de baguette légèrement grillées et frottées à l'ail, puis garni au choix de jambon, d'un morceau de thon, d'une olive farcie ou de filets d'anchois...

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 15 minutes
Repos : 1 heure

Ingrédients
2 gousses d'ail
150 g de pain blanc, rassis
225 g d'amandes fraîches mondées (ou à défaut d'amandes en poudre)
1 jaune d'œuf extrafrais
20 cl d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
125 g de raisins blancs
Sel.

Ajo blanco (soupe froide aux amandes et à l'ail)

1. Éplucher et piler la gousse d'ail.
2. Retirer la croûte du pain puis l'émietter, le placer dans un récipient avec les amandes et l'ail pilé. Verser 25 cl d'eau glacée. Saler.
3. Mélanger bien, couvrir et réserver 1 heure au réfrigérateur.
4. Mixer l'ensemble avec le jaune d'œuf jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Incorporer l'huile peu à peu en remuant comme pour faire monter une mayonnaise. Verser le vinaigre, mélanger puis ajouter 25 cl d'eau glacée, jusqu'à obtenir une soupe assez liquide mais crémeuse.
6. Si la soupe semble trop épaisse, ajouter un peu plus d'eau glacée.
7. Passer la préparation dans une passoire à grille fine pour qu'elle soit bien lisse.
8. Ajouter les raisins blancs entiers avant de servir.
9. Déguster très frais.

Pour 6 personnes
Recette facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes
Repos : 1 heure

Ingrédients
500 g de pommes de terre
150 g de carottes
150 g de petits pois frais ou surgelés
100 g de thon à l'huile
50 g de crevettes roses cuites et décortiquées
2 œufs durs
1 poignée d'olives vertes
125 g de mayonnaise
Sel, poivre du moulin.

Salade russe

1. Éplucher, laver les pommes de terre et les carottes. Détailler les pommes de terre en cubes et les carottes en petits dés. Cuire à l'eau ou à la vapeur les pommes de terre pendant 15 minutes, les carottes pendant 10 minutes et les petits pois pendant 7 à 8 minutes. Vérifier que tous les légumes sont bien cuits. Les laisser refroidir.
2. Égoutter le thon, puis l'émietter. Hacher grossièrement les crevettes. Couper les œufs et les olives en rondelles.
3. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients avec la mayonnaise. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. Réserver au frais 1 heure avant de servir.

Pour une salade plus légère, remplacer la mayonnaise par du fromage blanc, un peu de moutarde forte et un filet de jus de citron.

Ajo blanco
(soupe froide
aux amandes et à l'ail)

Pour 6 personnes
Recette très facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 1 heure 30 minutes

Ingrédients
6 poivrons verts, jaunes et rouges
2 tomates
2 gousses d'ail
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 filet de vinaigre de xérès
Une pincée de cumin en poudre
Sel, poivre du moulin.

Salade de poivrons

1. Ouvrir les poivrons, retirer le pédoncule, les graines et les membranes blanches, les détailler en quartiers.
2. Les disposer sur une grille recouverte de papier sulfurisé, en plaçant la peau vers le haut. Les faire griller pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la peau se boursoufle et noircisse.
3. Les transvaser dans un récipient creux, fermer hermétiquement le récipient avec du film alimentaire et laisser reposer 30 minutes.
4. Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante. Les rafraîchir immédiatement sous l'eau puis les peler. Les épépiner puis les détailler en petits dés.
5. Éplucher et hacher finement les gousses d'ail.
6. Peler les poivrons puis les couper en fines lanières.
7. Mélanger les lanières de poivron avec les dés de tomate et l'ail haché. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de xérès, saler et poivrer, saupoudrer d'une pincée de cumin.
8. Réserver 1 heure au réfrigérateur pour servir bien frais.

Cette salade de poivrons peut être agrémentée de fines lanières de jambon cru, de rondelles d'olive noire ou de quelques filets d'anchois ; éviter, dans ce dernier cas, de saler les poivrons.

Sangria

Pour 6 personnes
Recette très facile
Recette peu coûteuse
Préparation : 10 minutes
Repos : 12 heures

Ingrédients
2 oranges non traitées
2 citrons non traités
6 ou 7 fraises
2 pêches
1 poire
1,5 l de vin rouge
40 cl de jus d'orange
1 gousse de vanille
1 bâton de cannelle
70 g de sucre en poudre
50 cl d'eau gazeuse
(ou de limonade)
10 glaçons.

1. Laver les oranges, les citrons et les fraises.
2. Éplucher les pêches et la poire.
3. Détailler les oranges et les citrons en rondelles, les pêches et les poires en cubes et les fraises en quartiers.
4. Disposer tous les fruits dans un grand saladier ou une bassine. Verser le vin rouge et le jus d'orange. Fendre la gousse de vanille, l'ajouter à la préparation, ainsi que le bâton de cannelle et le sucre en poudre.
5. Laisser macérer toute une nuit au frais de préférence.
6. Le lendemain, avant de servir, ajouter l'eau gazeuse bien fraîche et les glaçons.

En automne, remplacer les fraises et les pêches par des tranches de pomme et des grains de raisin.